

Почему учить иностранный язык полезно для здоровья

Good afternoon dear ladies, I'm very glad to see you. Today I want to tell you about the usage of learning foreign language.

С каждым годом изучение иностранных языков становится все более популярным хобби не только среди молодежи, но и среди состоявшихся мужчин и женщин. Данный род увлечения способен не только открыть многие перспективы, но и значительно улучшить состояние здоровья. Изучение языков несет в себе огромную пользу для нашей психики и для развития мозга. Любопытно, что с этой точки зрения лучше владеть несколькими языками не в совершенстве, чем выучить один иностранный досконально.

Изучение языков заставляет мозг увеличиваться в объеме

Если вы учите иностранные языки, ваш мозг растет, причем в самом буквальном смысле слова. Точнее, растут его отдельные области — гиппокамп и некоторые участки коры больших полушарий. Исследователи, опубликовавшие результаты изучения мозга у профессиональных переводчиков, отмечали рост объема серого вещества у тех из них, кто в течение как минимум трех месяцев занимался углубленным изучением языка — причем чем больше усилий прилагал конкретный участник исследования, тем более заметно было увеличение объема серого вещества*.

* J. Mårtensson et al. «Growth of language-related brain areas after foreign language learning». *NeuroImage*, 2012.

Иностранные языки спасают от синдрома Альцгеймера

Билингвам (носителям двух или более языков) положена в среднем пятилетняя отсрочка от деменции, вызываемой синдромом Альцгеймера. К такому удивительному результату пришла команда нейropsychологов, сравнивавшая течение болезни у людей, освоивших иностранные языки и, наоборот, не владеющих ими. Из 211 участников исследования 102 пациента владели как минимум двумя языками, а остальные 109 не удосужились выучить никакого языка, кроме родного. Изучив течение болезни у представителей этих двух категорий, ученые пришли к выводу, что в первой категории первые признаки синдрома диагностировались в среднем на 4,3 года позже, а состояние деменции, к которому приводило его развитие, — на 5 лет позже, чем во второй категории*. Отметим, что профилактический эффект, который оказывает изучение языков, гораздо сильнее любых лекарственных способов терапии этого недуга.

* F. Craik, E. Bialystok, M. Freedman «*Delaying the onset of Alzheimer disease: Bilingualism as a form of cognitive reserve*». *Neurology*, 2010.

У билингвов лучше способности к музыке

Изучение иностранного языка заставляет мозг открывать для себя изобилие звуков, которые он раньше не трудился выделять и разграничивать. Человек, овладевающий иностранным языком, учится куда лучше распознавать звуки — и в дальнейшем делает более заметные успехи в овладении музыкальными инструментами. Впрочем, не следует благодарить за улучшение способностей к музыке свои уши — основную работу по распознаванию звуков выполняет мозг, а не органы слуха*.

* J. Krizman et al. «*Subcortical encoding of sound is enhanced in bilinguals and relates to executive function advantages*». *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 2012.

Знатоки языков отличаются способностями к многозадачности

Те, кто владеет несколькими языками, способны легче переключаться между задачами и параллельно решать в уме несколько разных проблем. Кроме того, они быстрее и легче приспосабливаются к неожиданным изменениям обстоятельств.

* B. Goldet al. «*Lifelong Bilingualism Maintains Neural Efficiency for Cognitive Control in Aging*». *The Journal of Neuroscience*, 2013.

Языки улучшают память

Дети, выросшие в многоязыковом окружении, отличаются намного лучшей памятью, чем те, кто с детства слышал только родную речь. Более того, как установили исследователи, это, как правило, означает и то, что они лучше считают в уме, отличаются лучшими способностями к чтению и другим подобным навыкам. Дети-билингвы также лучше запоминают последовательность любых предметов и событий — что позволяет им, например, гораздо увереннее ориентироваться на знакомой местности, а также крепче удерживать в голове список дел, которые нужно сделать. Разница проявляется уже в 5-7 лет, а сохраняется, по-видимому, на всю жизнь*.

* J. Morales et al. «*Working memory development in monolingual and bilingual children*». *Journal of Experimental Child Psychology*, 2013.

Наверняка многие из вас знают достаточно много английских слов, они очень часто встречаются в нашей повседневной жизни.

Одной из сложностей в изучении английского является то, что человек понимает иностранную речь, знает достаточно много фраз и слов, но не может выразить свои мысли, не может ничего сказать.

Посмотрите на этот бокал с бусинами, бокал символизирует вашу голову, ваш мозг, а бусины это слова и выражения, которые вам знакомы, но вы не можете их применить, подобрать нужное, так как нет специальной нити, которая поможет вам нанизывать бусины в нужном порядке, чтобы выстраивать предложения. Как раз заучивание определенных правил и клише поможет вам сплести такую ниточку, и вы сможете составлять элементарные предложения.

Если кто-то скажет, что не знает ни одного английского слова я вас в этом сразу же разуберю, все слова в русском заканчивающиеся на –ция, в английском заканчиваются на –tion (шн).

Деградация, модернизация, информация...

Таких слов более.....т.е.вы с уверенностью можете сказать что знаетеслов.

В настоящее время в русском языке употребляется множество английских заимствований, официально признанных самыми строгими русскими словарями.

Основными причинами заимствования слов является потребность в наименовании вещей и понятий, необходимость разграничить близкие по содержанию, но всё же различные понятия.

Давайте сейчас поразвиваем свой мозг и пройдем простой тест

Подберите слово к его значению:

termopot / «термопот» — термос и чайник в одном,

«фишбургер» (внутри рыба), «чизбургер» (сыр), «чикенбургер» (цыплёнок).

консилер / concealer — карандаш-корректор, пиллинг / peeling-cream — крем, убирающий верхний слой кожи, лифтинг-крем / lifting-cream — крем, подтягивающий кожу

hand-made – хэндмэйд, сделанный вручную

селфи Self — само- По сути это «самофотографирование».

Уважаемые коллеги, учите иностранные языки и будьте здоровы.

